



Northern Cereals

Inngangur

Bygg er ræktað á Íslandi með góðum árangri. Framfarir hafa orðið í ræktuninni og uppskeran á hverju ári er um 9 til 16 þúsund tonn. Bygguppskeran er fyrst og fremst notuð sem fóður. Bygg er sú korntegund sem hentar best til ræktunar á norðlægum slóðum. Með því að rækta bygg á Íslandi er hægt að spara gjaldeyri fyrir innflutning og draga úr flutningum langar leiðir.

Bygg og matvæli

Bygg er fjölhæf korntegund sem ekki aðeins er hægt að nota sem fóður, heldur er bygg heppilegt til margs konar matvælaframleiðslu. Bygg er notað í bökunarvörur eins og brauð, kex og flatbrauð. Það er notað í morgunkorn og tilbúna rétti. Úr byggi er hægt að búa til maltað bygg sem gefur bragð í brauðum og er notað við framleiðslu á áfengum drykkjum.



Hvers vegna er bygg gott fyrir heilsuna?



Bygg og hollusta

Bygg hefur mikið hollustugildi vegna þess að það er auðugt af trefjaefnum, andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum; og það inniheldur mjög litla fitu. Trefjaefnin eru bæði vatnsleysanleg og óleysanleg.

Meðal vatnsleysanlegu trefjaefnanna í byggi er betaglúkan en það er sérstaklega áhugavert vegna þess að rannsóknir hafa sýnt fram á góð áhrif þess á heilsu.

- Betaglúkan úr byggi stuðlar að eðlilegu kólesteról-magni í blóði.
- Neysla á betaglúkani úr byggi sem hluta af máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíð. Bygg hefur því lágan sykurstuðul.
- Mikið magn trefjaefna í byggi eykur seddutilfinningu og getur þannig hjálpað til við að hafa stjórn á þyngdinni.
- Trefjaefnin eru einnig mikilvæg fyrir heilbrigði meltingarvegarins.

Samantekt

Bygg er næringarrík korntegund sem ætti að nýta í meira mæli til matvælaframleiðslu.

Upplýsingarnar eru byggðar á verkefninu Korn á Norðurslóð – Nýir markaðir. Verkefnið er styrkt af Norðurslóðaáætluninni og því er stýrt af Mátis. Sjá nánar: [www. http://cereal.interreg-npa.eu/](http://cereal.interreg-npa.eu/) og Feisbók: Northern Cereals Project.



Northern Periphery and Arctic Programme
2014-2020



EUROPEAN UNION
Investing in your future
European Regional Development Fund